

Então, gradualmente, o corpo astral moveu-se pelo quarto, mas sempre na horizontal. Mas, uma vez, o corpo conseguiu ficar na posição vertical, embora tenha escorregado antes de ficar de pé. Por todo o tempo havia nele uma vibração. E eu estava consciente de tudo o que ocorria.

Daí por diante, foi muito mais fácil para mim deixar o corpo exterior. Essa foi uma época em que eu não mais ficava no quarto, mas fazia excursões. Lembro-me bem da primeira vez em que atravessei uma parede. Pensei: "Será que vou senti-la?"

Sempre me senti livre e à vontade ao deixar o corpo exterior. Muitas vezes tentei pegar e levantar alguma coisa, mas não consegui. Minha mão atravessava o objeto. Em uma ocasião, ao retornar ao corpo, tomei imediatamente o meu pulso. Batia bem devagar, quase nada, mas logo voltou ao normal.

Duas separações com "visitas a outras regiões":

Caso 29. Era uma manhã no início de abril. . . acordei e vi a luz que se filtrava pela cortina. Meu marido dormia pesadamente no mesmo quarto. Senti fortemente que algo estava para acontecer. Pouco depois, um frio gélido começou a subir de minhas pernas por todo o meu corpo. Não me pude mover ou chamar meu marido. "Estou morrendo", pensei, mas não tinha medo. Senti uma forte pressão na cabeça e então a alma, ou espírito, deixou o meu corpo. Aquele espírito ficou parado por algum tempo olhando meu corpo sem vida, sentindo-se infinitamente livre, sem sofrer por deixar meu marido e meu filho. Logo em seguida, eu estava sentada à sombra de uma árvore junto à casa onde morei na infância. . . depois vi tudo exatamente como lembrava: o riacho, os pássaros cantando na manhã primaveril, a casa centenária, orgulhosa em sua decadência. Quanto a mim, estava iluminada como o pôr do sol, incrivelmente livre do peso do corpo e sem sentir dores. Caminhei pela grama, inclinei-me e espalhei as folhagens caídas e o lixo. . . veja! Achei a pedra que perderá, embora eu a tivesse procurado muito. Dei felizes gargalhadas. Tudo era tão claro e agradável! e agora eu sabia muito mais

infinitamente. Quando vivera antes, minha mente era fechada como uma concha; agora estava aberta, brilhantemente clara. Andei na direção da casa, aquela casa velha que amara tanto. . . subi os degraus e abri a velha porta de madeira. Fui ao quarto de minha mãe. E embora ela tivesse morrido vários anos antes, lá estava ela deitada e sorrindo. Parecia mais jovem. Chamou-me: "Venha cá. Estive esperando por você". Peguei um banco e sentei-me a seu lado. Conversamos sobre coisas corriqueiras, a vida na casa, os vizinhos, e ambas ficamos muito felizes. Pouco depois ela disse que eu tinha de ir-me. Protestei, mas ela insistiu: "Você tem de ir. Há gente esperando por você. Você já aprendeu a vir até aqui e ver como são as coisas, mas a sua hora ainda não chegou". "Adeus, mamãe." "Adeus, Maja."

Então saí, fechei a porta, parei um pouco lá fora observando a brilhante manhã de primavera. Abri meus braços na direção de tudo que uma vez existiu e foi meu. Um movimento estonteante, e então estava novamente em meu quarto, onde meu marido continuava a dormir, bem como o meu corpo inerte. Inclinei-me sobre ele e senti uma certa aversão em ser novamente aquele ente.

Foi quando meu corpo sentiu uma pressão violenta na cabeça e uma sensação de dor em cada um dos meus membros. O frio gélido desaparecera e senti-me muito triste. Por algum tempo ainda me senti dividida em duas, mas muito lentamente me recompus em um ser como outro qualquer.

O sonho lúcido, ao contrário, começa, de um modo geral, como sonho comum^{5, 11}. A pessoa que sonha sente-se em seu próprio corpo, sendo difícil que se veja na cama, como ocorre no caso da separação. Mas há pessoas que parecem poder produzir o sonho lúcido quando quiserem^{7, 11}, e há quem pense poder ensinar a aumentar o controle sobre eles.

Não obstante, é ainda digno de referência o fato de que as pessoas que descreveram vários sonhos lúcidos permanecem cautelosas quanto a essas experiências. Como sabem que estão sonhando, e podem, por exemplo, saltar de um edifício para demonstrar tal capacidade a quem delas duvidar, mantêm-se hesitantes: e se fosse realidade? Poderiam quebrar a perna^{5!}